

# 2020年3月プログラム

	午前			午後	
2月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(書き写し)	リワーク
3火	調理(すき焼き)	ミニゲートボール	ふまねっと		
4水	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	TV鑑賞会	リワーク
5木	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	カラオケ	
6金	ゲートボール	音楽鑑賞	リワーク	サロンde歩夢	リワーク
9月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(パズル系)	リワーク
10火	卓球	フリープログラム	カラオケ		
11水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	手芸の会	リワーク
12木	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	カラオケ	
13金	ゲートボール	フリープログラム	リワーク	TV鑑賞会	リワーク
16月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(書き写し)	リワーク
17火	オープンデイケア			ふまねっと	
18水	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	サロンde歩夢	リワーク
19木	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	DVD	
20金	お休み(春分の日)				
23月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(パズル系)	リワーク
24火	卓球	フリープログラム	手芸の会		
25水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	栄養士さんコーナー	リワーク
26木	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	カラオケ	
27金	お菓子作り	フリープログラム	リワーク	試食会&メンバーミーティング	リワーク
30月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(書き写し)	リワーク
31火	歌声喫茶	フリープログラム	SJB(最近の社会情勢勉強会)		

※調理・お菓子作り・DVD等の詳細については掲示板をご覧ください。  
 ※プログラムは都合により変更となる場合があります。